

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.14 R8.1.7

あけましておめでとうございます！



令和8年が始まりました。引き続き、手洗い

うがい、換気に気をつけて、良い年にしていましょ

う。1～3月は(今の学年の)まとめの時期です。

短い間ですが、一日一日を大切にしながら元気に

すごしましょう。

1月の保健行事

○14日(水) … 3・4年

○15日(木) … 1・2年

○16日(金) … 5・6年

身長・体重測定



○16日(金) … 5年

思春期講演会(命の授業)

1月の保健目標

気温や活動に合った服装をしよう。

体温を上げる行動

- 朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- 適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- 重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- 温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



うらへ

せい かつ 生活リズムの切りかえを！

1 3 日間の冬休み、のんびりしすぎて「朝起きるのがつら〜い！」という

人はいませんか？乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子が悪く

なりやすいです。早く冬休みモードから学校モードに、心も体も切りかえ

ていきましょう。次のようなことに気をつけてね。

ねんまつねんし よ ひと
年末年始、夜ふかししてしまった人へ



あさ お
→とにかく朝、がんばって起きよう！

はやね はやお ひと あさ じこく お
早寝・早起きができなかった人は、まず朝きめた時刻にしっかり起きるこ

とから始めましょう。朝早く起きることで、夜早く眠くなり、徐々に生活の

リズムが戻ってきます。また朝ごはんをしっかり食べることで、脳と体を動

かすスイッチが入ります。

ねんまつねんし た ひと
年末年始、食べすぎてしまった人へ



からだ うご
→とにかくこまめに体を動かそう！

だんぼう き へ や か し
暖房の効いた部屋で、ゲームをしながらゴロゴロ…ごちそうやお菓子をパ

クパク…。運動不足になっていませんか？登下校はしっかり歩く、休み時間は

外で遊ぶ、家ではお手伝いをがんばるなど、体をこまめに動かすようにして

いきましょう。運動不足は体調をくずしたり、病気を引き起こしたりしてし

まいます。寒さに負けず、元気に体を動かすことが大切です。

ふゆやす げんき たんにん せんせい ていしゅつ
「冬休み元気カード」いかがでしたか？担任の先生に提出してくださいね。